






実施場所 ①旭川市花咲町5丁目 旭川市リアルター夢りんご体育館（旭川市総合体育館）
 ②旭川市6条通14丁目 大成市民センター体育館

総合体育館 ニュースポーツ&ストレッチ 			
内 容	ストレッチ、ポッチャ、カーリンコン、ソフトバレーボール他		
日 時	5月8日～7月31日の月曜日10回 ※6月26日・7月17日・24日は休み 午前10時～12時		
対 象	一般 (初心者)	定 員	30名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月18日(火) 午前10時45分～11時 リアルター夢りんご体育館（総合体育館）		


総合体育館 バドミントン 			
内 容	各ストローク、フットワーク、基礎打ち、各ノック、ダブルスのローテーション他		
日 時	5月9日～7月18日の火曜日10回 ※6月20日は休み 午前10時～12時		
対 象	一般 (初心者)	定 員	30名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月18日(火) 午後1時45分～2時 リアルター夢りんご体育館（総合体育館）		


総合体育館 フラダンス 			
内 容	ストレッチ、ステップ、手とステップを合わせた練習、ハンドモーション他		
日 時	5月9日～7月11日の火曜日10回 午前10時～11時30分		
対 象	一般 (初心者)	定 員	30名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月18日(火) 午後1時45分～2時 リアルター夢りんご体育館（総合体育館）		

総合体育館 ジュニアチャレンジ 			
内 容	ダンス（基本運動 リズムダンス等） 体操（基本運動 マット、跳箱等）		
日 時	5月9日～7月11日の火曜日10回 午後3時45分～5時15分		
対 象	小学生	定 員	30名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月18日(火) 午後3時15分～3時30分 リアルター夢りんご体育館（総合体育館）		

総合体育館 卓球 			
内 容	ラケットの持ち方、素振り、フォア、バック、フットワーク、スマッシュ、ゲーム他		
日 時	5月10日～7月12日の水曜日10回 午前10時～12時		
対 象	一般 (初・中級)	定 員	30名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月19日(水) 午前10時45分～11時 リアルター夢りんご体育館（総合体育館）		

総合体育館 ピラティス 			
内 容	正しい呼吸法、ニュートラルポジション他		
日 時	5月10日～7月19日の水曜日10回 ※5月31日は休み 午後2時～3時30分		
対 象	一般 (初心者)	定 員	30名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月19日(水) 午後1時45分～2時 リアルター夢りんご体育館（総合体育館）		

総合体育館 親子チャレンジ運動 			
内 容	親子ふれあいストレッチ、多様な動きを取り入れた親子チャレンジ運動他		
日 時	5月13日～5月27日の土曜日3回 午後1時30分～3時		
対 象	3歳以上の未就 学児と保護者	定 員	10組
		参加料	900円
受 付 日 時 場 所	4月19日(水) 午前10時45分～11時 リアルター夢りんご体育館（総合体育館）		

大成体育館 ボクシングエクササイズ 			
内 容	ボクシングエクササイズの基本動作		
日 時	5月10日～7月12日の水曜日10回 午後6時30分～8時		
対 象	一般 (初心者)	定 員	30名
		参加料	3,000円
受 付 日 時 場 所	4月19日(水) 午後6時15分～6時30分 大成市民センター体育館		

※日程及び内容等については、変更することがあります。

参加申込の詳細については、裏面をご覧ください。

【参加申込について】

- 電話での受付はいたしません。
- 受付時間終了後に申込手続きがございました。
- 定員を超えた場合は、抽選で決定いたします。
※ただし、抽選は各教室ごと1人1回に限ります。
- 定員に満たない教室は、4月26日（水）の午前9時から午後5時まで受け付けます。（土・日曜日を除く）
- 参加料お支払い後の返金はありません。
- 参加申込状況（定員の半数に満たない場合）により実施を中止する場合がありますのでご了承ください。

【お問合せ先】

公益財団法人 旭川市スポーツ協会
〒070-0901 旭川市花咲町5丁目
旭川市リアルター夢りんご体育館（旭川市総合体育館）内
☎51-4545